

पुरुषों और महिलाओं को वेट लॉस के लिए एक दिन में कितनी कैलोरी लेनी चाहिए (Indian Diet Chart For Weight Loss For Female & Male)

कैलोरी और ऊर्जा क्या होती है और इससे शरीर को ऊर्जा कैसे मिलती है इन बातों को हम अब समझ चुके हैं। दोस्तों अब ये जानना ज़रूरी है के एक दिन मे कितनी कैलोरी का भोजन लेना चाहिए ? जिससे शरीर का मोटापा और वजन नियन्त्रण मे रहे ।



तो इसका जवाब है की सामान्यतया महिलाओं को 1800 से 2000 कैलोरी और पुरुषों को 2300 से 2500 कैलोरी की ऊर्जा वाला भोजन लेना चाहिए । प्रतिदिन कैलोरी लेने का मापदंड बहुत सी बातों पर निर्भर करता जिसे आप नीचे दिए चार्ट से अच्छे से समझ सकते है। जैसे दिनभर के कार्य का प्रकार ,उम्र ,शरीर का आकार ,जीवनशैली आदि ।

Calorie Chart -For Weight loss Diet in Hindi

Gender (लिंग)	Age (उम्र)	Activity Level		
		Sedentary ^b (बहुत कम क्रियाशील)	Moderately Active ^c (मामूली सक्रिय)	Active ^d (सक्रिय)
Children (बच्चे)	0-3 Y	1000	1200	1200
	4-8 Y	1200	1350	1450
Female (महिला)	9-13 Y	1400	1500	1700
	14-18 Y	1600	1800	2000
	19-30 Y	2000	2200	2400
	31-50 Y	1800	2000	2200
	51+ Y	1600	1800	2200
	4-8 Y	1200	1400	1600
Male (पुरुष)	9-13 Y	1700	1900	2100
	14-18 Y	2000	2400	2800
	19-30 Y	2300	2600	3000
	31-50 Y	2200	2500	3000
	51+ Y	2000	2200	2700

Calorie chart Indian Health Standard 2020

अभी हम इस बात पर फ़ोकस करेंगे के वेट लॉस डाइट कैसे वजन कम करती है ? हम जो भी कैलोरी वेट लॉस डाइट में लेते है अगर उतनी ही ऊर्जा खर्च कर देते है तो वेट stable रहता है। अन्यथा Weight loss Diet कम या ज्यादा लेने पर शरीर का वेट कम या बढ़ जाता है।

कैलोरी खर्च का उदाहरण जैसे

- अगर आप 2500 कैलोरी का भोजन लेते है और 2500 कैलोरी दिनभर के क्रियान्वयन में खर्च कर देते है तो 0 (शून्य) कैलोरी शेष (Balance) रही | इस कंडीशन में वेट एकदम stable रहेगा |
- परन्तु अगर केवल 2000 कैलोरी खर्च की तो 500 कैलोरी बैलेंस रहेगी जो की फैट के रूप में आपके शरीर में जमा हो जाएगा | अगर 7 दिन तक लगातार प्रतिदिन 500 कैलोरी बैलेंस रहे तो आपका वजन एक सप्ताह में ½ Kg बढ़ जाएगा | और एक महीने में 2 से 3 Kg शरीर का वेट बढ़ जाएगा | और लगातार कैलोरी बैलेंस रहने से Weight बढ़ने की रफ़्तार और तेज़ हो जायेगी |

- ठीक इसके विपरीत अगर 3000 कैलोरी खर्च की तो 500 कैलोरी ,शरीर मे जमा एक्स्ट्रा fat से लेगा | और 1 महीने मे वजन 2 से 3 Kg कम हो जाएगा | इस प्रकार Weight loss diet plan in hindi [हेल्थ केयर टिप्स](#) की पालना करके हम मनचाहा सुडौल,छरहरा और Fit शरीर बना सकते है।

कैलोरी खर्च करने के कारक (Factor influencing Weight Loss Diet's Calorie Burn out)

दोस्तों, उपरोक्त Calorie Weight loss diet chart से हमने ये तो पता लगा लिया की कितनी Calorie की एक दिन मे हमे आवश्यकता है। लेकिन हर व्यक्ति की बॉडी टाइप और मिजाज़ अलग-अलग प्रकार का होता है। इसलिए सभी लोगों की कैलोरी खर्च (बर्न) करने की क्षमता अलग-अलग होती है। क्योंकि **वेट लॉस डाइट** में कैलोरी के बर्न (खर्च) करने मे बहुत से कारक जिम्मेदार होते है। जो निम्नलिखित है।

- **बॉडी मास इंडेक्स (BMI-Body Mass Index)**

आपका BMI, बॉडी मास इंडेक्स, आपकी ऊंचाई और वजन से गणना की जाने वाली संख्या है जो तब आपके शरीर की संरचना का आकलन करने के लिए उपयोग की जाती है। जिससे पता चलता है की आपको **वेट लॉस डाइट** लेनी है या **वेट गेन डाइट** | निम्नलिखित लिंक पर क्लिक कर आप अपना BMI पता कर सकते है तो देर किस बात की आईए चेक करे | @ [Health Calculator](#)

- **पाचन तंत्र की सक्रियता (BMR Index-Basal metabolic rate)**

आपका BMR, बेसल मेटाबॉलिक रेट, आपके शरीर के आराम करने पर आपके द्वारा बर्न (खर्च) की जाने वाली कैलोरी की संख्या है। अक्सर आपने देखा होगा कुछ लोग बहुत कम खाते(**वेट लॉस डाइट** फॉलो करते) है ,फिर भी उनका वज़न कंट्रोल मे नहीं रहता और कुछ बहुत ज्यादा खाते(**वेट लॉस डाइट फॉलो नहीं करते**) है फिर भी वजन नहीं बढ़ता है। इसकी मुख्य वजह हर शरीर का BMR अलग-अलग होना है। BMR ही पाचन तंत्र की सक्रियता तय करता है। पाचन तंत्र सक्रीय तो हर प्रकार के Calorie का बर्न (खर्च) हो जाता है। और फैट शरीर मे जमा नहीं होता | इसके ठीक विपरीत अगर पाचन तंत्र कम सक्रीय तो शरीर मे फैट जल्दी एक्स्ट्रा चर्बी और मोटापे का रूप लेकर वजन बढ़ा देता है।

- **दिनभर की कार्यप्रणाली (Physical activity & Occupation)**

हर व्यक्ति की दिनभर के कार्य का प्रारूप और कार्य करने का वातावरण अलग-अलग होता है। कम फिजिकल activity और आरामदायक working environment की स्थिति में कम कैलोरी बर्न होगी और ज्यादा फिजिकल activity और Hard working condition में अपेक्षा अपेक्षाकृत ज्यादा कैलोरी बर्न (खर्च) होगी | इसे एक उदाहरण से समझते हैं।

जैसे एक Multinational company में काम करने वाले HR employee के काम करने में कम कैलोरी खर्च होगी अगर हम उसकी तुलना एक सड़क निर्माण के कार्य में लगे मजदूर से करें | जहां 8 घंटे के काम में HR employee को सिर्फ 1800 कैलोरी ऊर्जा की जरूरत होगी वहीं मजदूर को 3500 कैलोरी के आवश्यकता होगी | तो फिर आप इस उदाहरण समझ गये होंगे की Motapa kam karne ke liye diet के साथ आपको अपनी Physical activity पर भी फोकस करना होगा |

- **तनाव और हार्मोनल प्रभाव (Stress & Hormonal Status)**

हमारे शरीर की सभी आंतरिक और बाह्य गतिविधियों को हमारा मस्तिष्क कंट्रोल करता है। अब चाहे भोजन का पाचन के लिए पाचन तंत्र को निर्देश देना हो या दोनों हाथों से किसी भारी वजन को उठाना हो दोनों ही स्थिति में स्थिति में कार्य के पूरा होने में मस्तिष्क की कार्यकुशलता का बहुत योगदान है। लेकिन आज कल की गला-काट प्रतिस्पर्धा की वजह से **तनाव** का लेवल बहुत बढ़ा है। जिससे हार्मोन और मस्तिष्क की कार्यकुशलता पर बुरा असर हुआ है। जिससे शरीर की सभी गतिविधियों की कार्य करने की क्षमता में कमी आई है अब चाहे वो कैलोरी का खर्च (बर्न) करना ही क्यों ना हो |

वेट लॉस करने के लिए दिनभर में कितनी बार खाये (Weight Loss Diet Kitni Bar Lay)

वेट लॉस करने के उपाय में आप को दिनभर में **3 बार** में ही (1500 कैलोरी महिलाओं और 1800 कैलोरी पुरुषों को) अपनी **वेट लॉस डाइट** को complete कर लेना चाहिए | इसे आप **नाश्ते ,लंच और डिनर** के रूप में ले सकते हैं। कई डाइटीशियन डाइट को 4 से 5 बार में लेने के लिए suggest करते हैं पर उसे फोलो करना थोड़ा मुश्किल होता है और Workout ज्यादा करना पड़ता है। एक समस्या और ये होती की अगर आपकी Metabolism rate कम है तो पाचन तंत्र पर ज्यादा ज़ोर पड़ता और पाचन ठीक से नहीं हो पाता है।



वेट लॉस डाइट में नाश्ता क्या और कितनी मात्रा खाये (Breakfast in Weight Loss Diet Plan in Hindi)

दोस्तों, Weight loss diet plan in hindi का सबसे अहम हिस्सा अब ये है की दिन की शुरुआत किस तरह की डाइट के साथ शुरू की जाय | वेट लॉस डाइट प्लान का रूल है की सुबह का नाश्ता दिनभर की डाइट से अधिक होना चाहिए | क्योंकि सुबह के नाश्ते की **कैलोरी** सबसे जल्दी और पूरी बर्न (खर्च) होती

है। क्योंकि नाश्ते के पाचन (Digestion) के लिए सबसे अधिक समय और अधिक फिजिकल एक्टिविटी मिलती है।

अब मन में प्रश्न आता है की हमारे इंडियन नाश्ते मे क्या-क्या होता है ? और किस नाश्ते मे कितनी कैलोरी होती है ? इन बातों को हम इस **Weight loss Calorie Diet chart** से समझ सकते है।

सुबह के नाश्ते के लिए कैलोरी चार्ट					
क्रम संख्या	खाद्य प्रदार्थ (per 100 gram)	कैलोरी	कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन	वसा
1	दूध (Milk)	102	12.2 g	8.2 g	2 g
2	केला (Banana)	89	25 g	1.1 g	-
3	अंकुरित अनाज (Sproute)	154	22 g	11 g	-
4	मक्खन (Butter)(1 चमच्च)	72	-	0.1 g	8.1 g
5	उबला अंडा (Boiled Egg)	131	1 g	12.6 g	9 g
6	एग आमलेट (Egg omelette)	153	1 g	10.6 g	12 g
7	जैम (Jaim)(1 चमच्च)	26	6.3 g	-	-
8	बिस्किट (Biscuits)	482	66 g	-	22 g
9	ब्रेड (Bread)	218	44 g	8.5 g	2 g
10	चाय (Tea)	17	2.8 g	0.5 g	0.46 g
11	ब्लैक टी (Black Tea)	1	0.2 g	-	-
12	चीनी (Sugar)(1 चमच्च)	16	4.2 g	-	-
13	फल (Fruits)	80	20.8 g	0.97 g	0.3 g
14	समोसा (Samosa)	91	8 g	-	6 g
15	हरी सब्जी (Sabji)	35	8 g	2 g	0.3 g
16	पूड़ी (Puri)	296	46.5 g	7.5 g	9.5 g
17	परांठा (Parantha)	280	35 g	5 g	14 g
18	चपाती (Chapati)	170	32.5 g	6 g	1.5 g
19	इडली (Idlee)	160	34 g	5 g	0.5 g
20	संभार (Sanbhar)	68	12 g	3.6 g	1.2 g
21	डोसा प्लेन (Dosa plain)	212	42.5 g	5 g	2 g
22	ड्राई फ्रूट्स (Dry Fruits)	252	66.5 g	2.6 g	0.5 g

वेट लॉस डाइट में लंच क्या और कितनी मात्रा खाये (Motapa kam karne ke liye diet-Lunch & Dinner):-

लंच Weight loss diet की दूसरा और महत्वपूर्ण पड़ाव है। इंडियन लंच मे क्या-क्या और कितनी कैलोरी का भोजन होता है ? इन सब बातों को हम इस **Indian diet chart for weight loss for female & male** से समझ सकते है।

Indian Food Calorie Chart for Lunch & Dinner (इंडियन लंच और डिनर के लिए कैलोरी चार्ट)

क्रम संख्या.	खाद्य प्रदार्थ (per 100 gram)	कैलोरी	कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन	वसा
1	चवाल (Plain Rice)	130	28.7 g	2.36 g	0.19 g
2	फ्राइड राइस (Fried Rice)	168	21 g	6.3 g	6.2 g
3	पुलाव (Pulav)	132	22.7 g	2.6 g	3.4 g
4	नान (Naan)	311	42.7 g	8.5 g	11.5 g
5	दाल (Dal)	101	13.3 g	5.3 g	3.2 g
6	सब्जी (Sabji)	35	8 g	2 g	0.3 g
7	रोटी (Roti)	264	55.8 g	9.6 g	1.3 g
8	दही (Curd)	100	3.45 g	11.75 g	4.2 g
9	सलाद (Green Salad)	17	3.2 g	1.5 g	0.2 g
10	मसाला डोसा (Masala dosa)	188	27.3 g	3.7 g	7.3 g
11	चिकन (Chicken)	195	-	30g	7.7 g
12	मीट (Meat)	287	-	27 g	19.2 g
13	फिश (Fish)	112	-	24g	1.2 g
14	पापड़ (Papad)(1 pc)	25	4 g	2 g	-
15	आचार (Pickle)(1 चमच्च)	12	2.6 g	0.4 g	0.12 g
16	बियर (Beer)	43	3.5 g	0.46 g	-
17	वाइन (Wine)	85	2.6 g	0.7 g	-
18	आइसक्रीम (Icecream)	201	24.2 g	3.5 g	10.7 g
19	मिठाई (Sweets)	504	53.8 g	9.8 g	30.8 g
20	चॉकलेट (Chocolate)	505	60 g	4 g	34 g

लंच में Motapa kam karne ke liye diet में महिलाओं को 350 से 400 और पुरुषों को 400 से 450 कैलोरी का भोजन दिन के 12 से 1 बजे के बीच ले लेना चाहिए है।

निम्नलिखित Indian diet chart for weight loss for female & male के अनुसार आप अपनी वेट लॉस डाइट प्लान में लंच का मेनू हर दिन बदल-बदल कैलोरी को stable रखकर Weight loss करने के लिए उपयोग कर सकते है।

पुरुषों के लिए 450 कैलोरी का लंच					
क्रम संख्या.	खाद्य प्रदार्थ	कैलोरी	कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन	वसा
1	चवाल (Plain Rice) (50 gram)	65	14.3 g	1.2 g	0.1 g
2	दाल (Dal) (100 gram)	101	13.3 g	5.3 g	3.2 g
3	दही (Curd) (135 gram)	135	4.6 g	16 g	5.2 g
4	रोटी (Roti) (2 pc)	132	28 g	4.8 g	0.6 g
5	सलाद (Green Salad) (100 gram)	17	3.2 g	1.5 g	0.2 g
कुल कैलोरी गणना		450	63.4 g	28.8 g	9.3 g

महिलाओं के लिए 400 कैलोरी का लंच					
क्रम संख्या.	खाद्य प्रदार्थ	कैलोरी	कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन	वसा
1	चवाल (Plain Rice) (50 gram)	65	14.3 g	1.2 g	0.1 g
2	दाल (Dal) (100 gram)	101	13.3 g	5.3 g	3.2 g
3	दही (Curd) (85 gram)	85	2.6 g	10 g	3.5 g
4	रोटी (Roti) (2 pc)	132	28 g	4.8 g	0.6 g
5	सलाद (Green Salad) (100 gram)	17	3.2 g	1.5 g	0.2 g
कुल कैलोरी गणना		400	61.4 g	22.8 g	7.6 g

for Example